

# Γκαλιαγκούσον Ευγενία

Αναπληρώτρια Καθηγήτρια Παθολογίας - Υπέρτασης ΑΠΘ  
Διδάκτωρ Ιατρικής Σχολικής King's College London, United Kingdom

## ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΟΔΗΓΙΕΣ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗΣ ΥΠΕΡΛΙΠΙΔΑΙΜΙΑΣ

### Περιορισμός κορεσμένου λίπους

- Μείωση κατανάλωσης κορεσμένου λίπους (βούτυρο, μαργαρίνη κλπ.).
- Μείωση κατανάλωσης χοληστερόλης από ζωικές τροφές (κρέας, τυροκομικά, αυγά).
- Αύξηση της πρόσληψης πολυακόρεστων λιπαρών οξέων (ελαιόλαδο, ηλιέλαιο).

Αποφεύγω	Επιλέγω
Τυροκομικά και γαλακτοκομικά με πολλά λιπαρά, κρέμα γάλακτος, παγωτό.	Γάλα & γιαούρτι με 0% λιπαρά, τυροκομικά άπαχα (μυζήθρα, ανθότυρο, τυριά < 12%).
Μαργαρίνη, βούτυρο, χοιρινό και βοδινό λίπος, καρυδέλαιο, φοινικέλαιο.	Ξηρούς καρπούς ανάλατους, σουσάμι, ταχίνι, σπόροι, ελιές, ελαιόλαδο, ηλιέλαιο, αβοκάντο.
Επεξεργασμένα και μη κρέατα, παστά, πανέ, αλλαντικά, λουκάνικα, κρόκο αυγού, εντόσθια, μυαλό, συκώτι, γαρίδες, μπούτι κοτόπουλο.	Άπαχο στήθος κοτόπουλου, γαλοπούλας, κουνελιού ασπράδι αυγού, ψάρια (σαρδέλα, σκουμπρί, γαύρος, λαβράκι, ρέγκα).
Ψωμί, κουλούρι και αρτοσκευάσματα από λευκό αλεύρι, πατατάκια, μπισκότα, κέικ, πίτες, τσουρέκι κλπ.	Ψωμί και αρτοσκευάσματα ολικής άλεσης, βρώμη, δημητριακά ολικής άλεσης.
Μουστάρδα, κέτσαπ, μαγιονέζα, ταραμά, γλυκά, σοκολάτα.	Σπιτική σάλτσα από λαχανικά, μαρμελάδα, μέλι, ζελέ, κομπόστες, γρανίτα, ρυζόγαλο από φυτικό γάλα.
Αλκοόλ σε μεγάλες ποσότητες.	Τσάι, ροφήματα βοτάνων, καφές, χυμούς φρούτων & λαχανικών, κόκκινο κρασί σε μικρές ποσότητες.

### Γενικές διατροφικές οδηγίες

- Αμυλούχο γεύμα (1 φορά/ εβδομ.) : ζυμαρικά, ρύζι, κριθαράκι, πατάτες, σαρμαδάκια, γεμιστά, κους κους.
- Λαδερό γεύμα (1-2/ εβδομ.) : φασολάκια, τουρλού, σπανακόρυζο, μπάμιες, αρακάς, μελιτζάνες.
- Όσπρια (2/ εβδομ.) : φακές, φασόλια, φούρνου, πιάζ, μαυρομάτικα, ρεβίθια.
- Ψάρι (1-2/εβδομ.): σαρδέλα, γαύρο, σκουμπρί, λαβράκι.
- Κοτόπουλο (1/εβδομ.).
- Κρέας (1/εβδομ.).
- 1 σαλάτα την ημέρα (ένα μέτριο πιάτο): ποικιλία λαχανικών φρέσκων, βραστών ή ψητών.
- 2-4 φρούτα την ημέρα.
- Υγιεινό μαγείρεμα (ψητά, βραστά, φούρνου).
- Περιορισμένη χρήση λίπους στο μαγείρεμα.
- Μην καταναλώνετε πολλές πηγές διαιτητικής χοληστερόλης την ίδια μέρα.

# Γκαπλιαγκούσον Ευγενία

Αναπληρώτρια Καθηγήτρια Παθολογίας - Υπέρτασης ΑΠΘ

Διδάκτωρ Ιατρικής Σχολικής King's College London, United Kingdom

## Αύξηση πρόσθιψης φυτικής ίνας

- Να προτιμάτε προϊόντα ολικής άλεσης ή σίκαλης (ψωμί, φρυγανιές, κριτσίνια, μακαρόνια, ρύζι, αλεύρι, δημητριακά, πλιγούρι, πατάτες με τη φλούδα).
- Να συνοδεύετε τα γεύματα σας με λαχανικά (φρέσκα, βραστά, ψητά).
- Καταναλώνετε ολόκληρα φρούτα και όχι χυμούς αυτών.

## Αύξηση φυσικής δραστηριότητας

- 5-7 φορές την εβδομάδα, 30-60 λεπτά συμμετοχή σε ποικιλία ασκήσεων με προτεραιότητα στην αερόβια άσκηση (πχ. περπάτημα, τρέξιμο, κολύμπι, γυμναστήριο κλπ.).
- Στόχος είναι > 10.000 βήματα την ημέρα (περίπου 1 ώρα περπάτημα πέραν της ημερήσιας κίνησης).